

■三島歴史教室 ～学習部会～

～蓄音機で聴くなつかしのレコード＜第2弾＞～

日時：7月3日(水)
午前10時～午後3時
会場：コミセン 集会室1はなみずき、
集会室2かたくり

内容：
①なつかしのレコード展示・鑑賞
蓄音機によるレコード鑑賞できます。リクエストもできます。
②三島地域の古地図 展示

昭和15年まぼろしの東京オリンピックのレコードや、戦後の歌謡曲などいろいろ展示します。蓄音機も必見です！



【同時開催】工作室 匠

学習部会スタッフ松村郁夫氏による似顔絵コーナー！（先着10名）
あなたの似顔絵を描いてもらいませんか？
他 作品展示あります。



■健康づくりシリーズ・ヨガ講座 ～健康部会～

ヨガで自分の体の動きや変化に気づき、普段の呼吸を見直してみよう。
講師より、ヨガにまつわるお話を聞き、体と心ころをリラックスさせましょう。

日時：7月13日(土)10時～12時
会場：みしま会館 ホール
講師：ヨガインストラクター Saori 先生
対象：どなたでも大歓迎です。
小学3年生以下のお子様は、保護者の方と同伴でお申込みください。

定員：20名 参加費：無料
持ち物：飲み物・汗拭きタオル
*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※7/5(金)までにコミセンへお申込みください。



→ 昨年の様子



■ベルマーク収集活動のお知らせ

みしまこどもの広場では昨年度よりベルマーク収集を行っています。
集めたベルマークの点数で、三島の子どもたちのための備品を購入していきます。最初の目標は冷水器です。道のりはまだまだ遠いですが、地道に活動を進めていきます。
コミセン新聞と一緒に「2013年度版ベルマーク一覧表」を配布いたしましたので収集の参考にしてください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



★ベルマーク収集ボックスはどこにあるの？

コミセン事務室カウンターに設置済みです。
7月から、各小中学校、保育園、みしま会館、交流センターに設置します。

★使用済みインクカートリッジも収集します

Canon、EPSON、brotherの使用済みカートリッジはベルマーク対象商品です。コミセン事務室で収集しています。

★あれっ！こんなところにベルマークが！探してみてね

小学校で使っている学習ノート（ショウワノート、キョクトウなど）
三島中学校指定の運動靴（ラッキーベル）
紙コップ、紙プレート（デキシー） などなど



2000種類以上の商品にマークがついています。
見落とさないでくださいね♡



↑ただ今コミセン事務室のカウンターに設置中♪

みしまコミュニティ推進協議会 広報委員会

問みしまコミュニティセンター事務室（平日8時30分～5時15分）

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1

電話：42-2525 FAX：42-3711

ホームページ：<http://www.oosugikun.com>

コミセン新聞・コミセンだより
がカラーで見られますよ♪

みしまコミセン新聞

■三島地域体育祭が始動しました！

地域住民の交流と親睦の場となる三島地域恒例の体育祭が始動しました。

第一回実行委員会が、5月28日(火)に開催され、集まっていた関係者の皆さんから、たくさんのご意見をいただきました。

決定した内容については次のとおりです。

◆開催日 平成25年9月29日(日曜日)

◆会場 脇野町小学校グラウンド

◆正副実行委員長

○実行委員長 小方彰久さん(三島公民館長・みしまコミュニティ推進協議会長)

○副実行委員長

東秀雄さん(三島地区体育協会展長)

片桐一彦さん(三島地区スポーツ少年団本部長)

河内量詞さん(三島公民館振興員協議会展長)

◆競技種目・参加人数について

三島地域スポーツ推進委員・三島公民館振興員の両団体の皆さんで検討(※)していただきます。

※昨年度の反省から、「体育祭当日の運営を、よりスムーズに進行するために、競技内容の話し合いから公民館振興員さん・スポーツ推進委員さん全員に関わっていただく」という取り組みです。



◆雨天の対応について
体育祭当日が雨天の場合、脇野町小学校グラウンドでの体育祭は中止としますが、みしま体育館を会場に、交流や発表の場となるよう今後計画していきます。

■体育祭のスローガンを募集中！

小中学校の運動会や体育祭ではすっかりおなじみの「スローガン」。体育祭実行委員会でも「地域みんなの力を結集するためにぜひ考えよう！」ということになり、ただいまスローガンを募集中です。

体育祭の素敵なスローガンを思いついた方は、是非コミセン事務局へご連絡くださるようお願いいたします。

地域の皆さんから楽しく参加、楽しく応援していただけるよう準備をしていきます。実行委員会で決定した内容は、随時コミセン新聞などでお知らせしますので見逃さないでくださいね♪

みんなで楽しい体育祭にしましょう！皆さんの御協力をよろしくお願いいたします。

5/28 実行委員会の様子



平成25年度三島地域体育祭開催日は、
9月29日(日)です！

～みんなで楽しい体育祭にしましょう～



専門部会長より♪ ごあいさつ&お知らせ

学 習

参加してくださいネ



学習部会では、春・秋のウォーキング、三島歴史教室、囲碁将棋大会、地域のサークル支援等行っています。
皆さんのコミセンです。一緒に参加して楽しみましょう。

部会長 片沼 千代

★今後の予定★

- ・三島歴史教室 (7/3・2/2)
- ・秋のウォーキング (10/12 健康部会と共催)
- ・囲碁将棋大会 (1月)

楽しい♪ウレシイ♪情報がいっぱい!

広報委員会では、三島地域で行われている様々な市民活動を大勢の人たち知ってもらうため、コミセン新聞やコミセンだよりの発行、ホームページ (<http://oosugikun.com/>) の運営などを行なっています。



委員長 遠藤 登

コミセンHP ブログ随時更新中! 覗いてみてください

広 報

福 祉

やさしさを あいごと!

福祉ってすべてこの言葉に言い表わされていると思います。「一人じゃないよ みんなが一緒だよ」そんな思いです。これからの2年間、そんな気持ちで頑張ります。よろしくをお願いします。



部会長 中村 和代

★今後の予定★

- ・料理教室 (7/5)
- ・高齢者向け疑似体験&講習会 (10月)
- ・配食サービス ボランティア交流会 (随時)

健康スポーツ

健康部会は、健康やスポーツに関する活動をしています。ウォーキングやエアロビクス、ヨガ、カローリング大会等、軽スポーツです。どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしております。



部会長 東 秀雄

★今後の予定★

- ・ヨガ講座 (7/12)
- ・秋のウォーキング (10/12 学習部会と共催)
- ・カローリング大会 (冬)

健 康

コミュニティまつりを H26年2月2日(日)に開催!

みしまコミセンが設立されて今年度で5周年を迎えました。これを記念してコミュニティまつりを開催します。検討委員会でまつりについて検討し、決定した内容をコミセン新聞などでお知らせします。どうぞお楽しみに♡



活動報告ギャラリー

■6/9 春のウォーキング

～「三島を知る」講座～(学習部会・健康部会共催)

三島支所～三島中学校経由～蓮花寺大杉公園までの道のりをスタッフを含め約40名余りで春のウォーキングを実施しました。

晴天にも恵まれ、行きは三つ池見学、山菜取りなど行いながら、大杉公園到着後は樹齢1300年の大杉見学、そしてダッチオープン学習会、バーベキューなどを予定通り実施しました。小さなお子さんから年配の方まで楽しく過ごせたのではないのでしょうか。



←新緑の中のウォーキングは気持ち良かったです



↑ダッチオープン学習会

特にダッチオープン学習会では初めて経験する方がほとんどで、おいしく料理ができるダッチオープン(魔法の鍋と言われている)に興味津々で聞き入りました。ダッチオープンで焼いた鶏肉は、パリパリジューシーで最高でしたよ♡

ベビーカー持参で家族みんなで参加してくれました! ↓



参加者全員で大杉公園にて→



■6/12 笑う門には福来る ラフターヨガ (健康部会・三島公民館共催)

「ラフターヨガってなあに?」それは笑う体操とヨガの呼吸法を合わせた健康増進のとてもユニークなエクササイズです。

最初は作り笑いだったのが、本当の笑いへと変わっていききました。

「普段自宅で笑うことが少ないので良かった♪」と参加者の声。最後は、皆であお向けになって森林の音と鳥のさえずりの音を聞きながらリラックスできました。



■6/14 10歳若く見える軽体操 (健康部会・三島公民館共催)

ラジオ体操、筋力アップのためのモモ上げと腕上げ、音楽に合わせてタオルを使った体操やダンベル体操もしました。普段は使わない体の筋肉を呼吸に合わせて伸ばしました。

ゆっくりとしたリズムで動くのでハードではなく、皆さん丁度いい汗をかきながら、気持ち良い体作りになりました。



「★今後の予定★」は予定であり変更になる場合もあります。御了承ください。

おちづゝ